

第2学年 保健体育科（保健分野） 学習構想案

日 時 令和2年11月27日（金）第2校時
 場 所 芦北町民総合センター（スカイドーム）
 指導者 教 諭 田崎 賢治
 養護助教諭 本田 瑞貴

1 単元構想

単元名	「健康な生活と疾病の予防」 小単元 ウ 生活習慣病などの予防（生活習慣病とその予防）		
単元の目標	(1)健康な生活と生活習慣病などの予防について、理解することができるようにする。 (2)生活習慣病などの予防に関わる事象や情報から自他の課題を発見し、生活習慣病などのリスクを軽減したり、生活の質を高めたりする視点から解決方法を考え、適切な方法を選択するとともに、それらを伝え合うことができるようにする。 (3)生活習慣病などの予防について、自他の健康の保持増進や回復についての学習に自主的に取り組むことができるようにする。		
単元の評価規準	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
	①運動不足、食事の量や質の偏り、休養や睡眠の不足、喫煙、過度の飲酒などの不適切な生活行動を若い年代から続けることによって、やせや肥満、心臓や脳で動脈硬化が起こること、歯を支える組織が損傷することなど様々な生活習慣病のリスクが高まることについて、理解したことを言ったり、書いたりしている。 ②がんは、異常な細胞であるがん細胞が増殖する疾病であり、その要因には不適切な生活習慣をはじめ様々なものがあることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。	①生活習慣病の予防における事柄や情報などについて、原則や概念をもとに整理したり、個人生活と関連付けたりして、自他の課題を発見するとともに、習得した知識を活用し、生活習慣病を予防するための方法を選択している。 ②生活習慣病などの予防について、疾病やがん等にかかるリスクを軽減し健康を保持増進する方法を考え、選択した理由などを、他者と話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて伝え合っている。	①生活習慣病などの予防について、課題の解決に向けての学習に自主的に取り組もうとしている。
単元終了時の生徒の姿（単元のゴールの姿・期待される姿）			
生活習慣病の予防について、自他の課題を発見するとともに、習得した知識を活用し、「家族の健康リーダー」になる生徒。			
単元を通した学習課題（単元の中心的な学習課題）		本単元で働かせる見方・考え方	
生活習慣病の要因について、自分の生活を振り返り、「生活習慣病を防ぐ3箇条」を考えよう。		生活習慣について、健康の保持増進の視点から捉え、自他の課題を発見するとともに、疾病等のリスクの軽減や生活の質の向上と関連付けて考えること。	
指導計画と評価計画（4時間取扱い 本時4/4）			
過程	時間	学習活動	評価の観点等 ★は記録に残す評価の場面で「具体的評価規準」
—	1	○生徒の事前アンケートにより、望ましい生活習慣について考える。 ○生活習慣病についての話し合いで意識したり、興味をもったりしたことを基に、自分たちの生活を振り返る。 ○健康と生活上の様々な習慣や行動の関連、調和のとれた生活の継続の必要性、生活習慣の乱れによる生活習慣病など、生活習慣が健康に及ぼす影響について考える。 ○本時を振り返り、不適切な生活行動を若い年代から続けることによって、生活習慣病のリスクが高まることについて記述する。	【態①】（観察） ○生活習慣病の予防について、健康に関する資料を見たり、自分たちの生活を振り返ったりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 ★【知①】（ノート） ○不適切な生活行動を若い年代から続けることによって様々な生活習慣病のリスクが高まることについて言ったり、書いたりしている。

	1	<ul style="list-style-type: none"> ○前時の学習を振り返る。 ○生活習慣病は、日常の生活習慣が要因となって起こる疾病であり、適切な対策を講ずることにより予防できることについて記述する。 ○既習の知識を活用し、自他の生活を振り返って生活習慣病の要因を発見するとともに、予防するための適切な方法を選択する。 ○本時の学習を振り返り、ワークシートにまとめ、発表する。 	<p>★【思①】（ノート）</p> <p>○生活習慣病の予防について、自他の課題を発見するとともに、習得した知識を活用し、生活習慣病を予防するための方法を選択している。</p>
二	1	<ul style="list-style-type: none"> ○がんに対するイメージを出し合う。 ○健康に関するパンフレットや、「がん教育推進のための教材」（文部科学省）を読み、がんについて考える。 ○具体的な事例をもとに、グループで話し合い、がんの要因を書き出したり、友達に伝えたりする。 ○本時を振り返り、がんの要因には、生活習慣をはじめ、様々なものがあることについてワークシートにまとめる。 	<p>★【知②】（ノート）</p> <p>○がんは、異常な細胞であるがん細胞が増殖する疾病であり、その要因には不適切な生活習慣をはじめ様々なものがあることについて言ったり書いたりしている。</p>
	1 (本時)	<ul style="list-style-type: none"> ○前時までの学習を振り返る。 ○生活習慣病とがんの予防に共通している要因について、ワークシートにまとめる。 ○健康診断やがん検診などによる早期発見や疾病からの回復について考える。 ○本単元を振り返り、生活習慣病やがんの予防について適切な生活習慣を身に付けることなどが有効であるという観点から、ワークシートを書く。 	<p>★【思②】（学習シート・発言）</p> <p>○がんの予防について、得た知識を活用し、自分にできるがんの予防方法を考え、選択した理由などを他者と話し合ったり、ノートなどに記述したりしている。</p>

2 単元における系統及び生徒の実態

学習指導要領における該当箇所(内容、指導事項等)	
中学校学習指導要領保健体育第2学年「健康な生活と疾病の予防」 ア 健康な生活と疾病の予防について理解を深めること (ウ) 生活習慣病などは、運動不足、食事の量や質の偏り、休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れが主な要因となって起こること。また、生活習慣病の多くは、適切な運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践することによって予防できること。	
教材・題材の価値	
本教材は、生活習慣病の予防における事柄や情報などについて、個人生活と関連付けながら、自他の課題を発見するとともに、自身の生活習慣を見直し、明るく豊かな生活を営む態度を養うことに適している。	
本単元における系統	
<pre> graph TD A[中学校第1学年 保健体育(保健分野) 健康な生活と疾病の予防] --> B[中学校第2学年 保健体育(保健分野) 健康な生活と疾病の予防] B --> C[中学校第3学年 保健体育(保健分野) 健康な生活と疾病の予防] D[小学校第5学年及び第6学年 体育(保健領域) 病気の予防] --- B E[高等学校 保健体育(保健) 現代社会と健康 生涯を通じる健康] --- B </pre>	

■本単元を学習するにあたって身に付けておくべき基礎・基本の定着状況

次の説明は正しいでしょうか。	正しい	間違い	わからない
①日本人のほぼ2人に1人はがんを発病する。	6人	3人	7人
②がんは誰もが発病する病気である。	11人	4人	1人
③がんは体の中で異常な細胞が増える病気である。	6人	3人	7人
④喫煙はがんの発病には関係がない。	4人	10人	2人
⑤たばこは周囲の人にも発がんの危険性をまねく。	10人	4人	2人
⑥がんには食事や運動など生活習慣が関係する。	12人	2人	2人

■本単元の学習に関する意識の状況

質問項目	そう思う	やや そう思う	あまりそう 思わない	そう 思わない
①がんは身近な病気である。	7人	6人	2人	1人
②がんは怖い病気である。	15人	0	1人	0
③がんになったら治らない。	2人	6人	7人	1人
④がんになっても早く見つければ多くの人が治る。	6人	8人	1人	1人

■考察

生活習慣病やがんについて、テレビ番組などで漠然と得た知識やイメージが大きく影響していると思われ、がんについての詳しい情報や具体的な予防方法については理解できていない生徒が比較的多いことがわかった。また、別のアンケートによると「家族でがんについて話をしたことがあるか」の問いには、ほとんどの生徒が話をしたことがないと回答しており、がんに対する関心や不安はあるものの、自分の健康や自分の生活とは結びついていないと考えられる。そこで、生徒の実態からも、がんについての正しい知識を身に付けさせ、その知識をもとに思考判断し、主体的にがん予防に取り組む態度を身に付けさせることが重要であると考えられる。

3 指導に当たっての留意点

(1) 芦北水俣郡市研究主題

【 わかっている 保健体育の在り方 】

～一人一人が考えをもって、仲間と関わりながら取り組む学習をめざして～

(2) 仮説

- ① (体育) 客観的に自分や仲間の動きを認知し、学び合うための工夫をすれば、「わかる」「できる」が実感できる授業の充実ができるであろう。
- ② (保健) 思考、判断、表現の過程を工夫すれば、「わかる」「できる」が実感できる授業の充実を図ることができるであろう。

(3) 留意点

より主体的・対話的で深い学びとなるように、課題解決学習に知識構成型ジグソー法を取り入れる。知識構成型ジグソー法の流れによって、「一人で考え、意識化する」→同じ資料を読み合う「エキスパート学習」→エキスパート活動で理解したことを別グループのメンバーと深め、知識を組み合わせるグループの解を作る「ジグソー活動」→グループの解を全体共有する「クロストーク」→そして、最後に自分なりの答えを一人で見出す、という一連の学習ステップを設定する。

特に、その中でエキスパート学習については、自分たちの生活習慣を振り返らせるために、養護助教諭が本校生徒の生活習慣改善についてアドバイスを行うようにする。

※「人権が尊重される授業づくりの視点から」等

○互いの考えを尊重し合い、共同して課題解決に向かおうとする。(価値的・態度的側面ーウ)

○話し手がどのような思いから発信しているのか、相手の立場に立って考えることができる。

(技能的側面ーイ)

4 本時の学習

- (1) 目標 健康な生活と疾病の予防について、得た知識を活用し自分にできるがんの予防方法を考えることができる。(思考・判断・表現)
- (2) 展開

過程	時間	学習活動 (◇予想される生徒の発言)	個人	複数	一斉	指導上の留意事項 (学習活動の目的・意図、内容、方法等)
導入	3分	1 課題をつかむ。 (1) 前時の復習をする。 ◇生活習慣病の一つ「がん」の仕組みについて学習したな。			○	○前回の授業の振り返りを本時の導入で生かす学びのつながりを意識できるようにする。 ○単元のゴールを確かめ、単元計画からめあてを設定する。 ○「家族の健康リーダー」の大切さを伝え、意欲を高める。
		<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">【めあて】がんを予防するためにできることを考えよう。</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">【学習課題】 <がんは、どのようにして予防できるのだろうか？></div>				
展開	40分	(2) がんの予防について問いをもつ。 ◇どうしたらがんのリスクを減らすことができるのだろう。				○「生活習慣病（がん）を防ぐ3か条」というゴールを示す。
		2 課題の解決に向けて活動する。 (1) 前回の授業から自分の考えをもつ。 ◇原因に感染とあったけど、予防することはできるのかな。 (2) ジグソー法を用いて、生活習慣病やがんの予防方法について理解を深め、課題解決を図る。 ① 4人でエキスパート活動を行う。 (前時に生徒から予想される原因例) ・食事 ・喫煙 ・飲酒 ・遺伝 ・運動不足 ・紫外線 ・ピロリ菌 ・睡眠や休養 ・老化 ・ストレス ・患者さんの映像 ②ジグソー活動を行う。 ◇ストレスの影響で喫煙や飲酒、暴飲などしてしまい、がんになるリスクが高まることがわかった。 ③クロストークを行う。(本校の現状) ◇ストレスと運動不足について、ストレスの解消法として、運動できたら一石二鳥なのかなと思いました。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 【期待される学びの姿】 がんを予防するためには、生活習慣など様々な要因が関係していることに気付き、自分の生活を振り返っている。 </div>		○	○主体的な学習にするため、前回の授業の振り返りを思い出し、課題意識を高める。 ○読み解いた資料の要点をまとめて書けるように準備しておく。 ○生徒の興味関心のある事象について選ぶようにする。 ○各グループの意見の相違点を比較しながら、対話を行い各自の考えを練り上げさせる。	
終末	7分	3 学習課題に対する答えを「まとめ」と「めあて」に対する振り返りをする。			○	○めあてや課題と照らして行い、課題解決の方法や学習内容をまとめる。
		<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> 【まとめ】・がんになるリスクを減らすために、生活習慣を改善し、規則正しい生活を送る。 ・早期発見のために定期的に検診を受ける。 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 5px;"> 【振り返り】 「生活習慣病（がん）を防ぐ3か条」と家族に向けた思いを書く。 ◇がんになるリスクを減らすための予防方法についてよくわかった。検診や運動など今日学んだことを家族と一緒に取り組んでいきたい。 </div>	○		○本時の学びの成果や課題とその要因、課題の改善方法等を共有する。 ○養護助教諭（T2）から、学習内容について補足説明をし、知識を深めさせる。 ○「生活習慣病（がん）を防ぐ3か条」を通して学習内容を振り返らせ、家族に伝えたいことをまとめさせる。	

【板書計画】

生活習慣病とその予防

めあて がんを予防するためにできることを考えよう。

各班のまとめ

学習課題 がんは、どのようにして予防できるのだろうか？

ゴール 「生活習慣病（がん）を防ぐ3箇条」を考えよう。

A
B
C
D

まとめ

- ・望ましい生活習慣を身に付ける。
- ・早期発見のために検診を受ける。